

## RECIT DU TRAIL DES BROSSES – EDITION 2013 – CHANTRAINE (VOSGES)

Par quoi commencer ?...dire que ce trail n'était pas prévu dans mon programme car la saison a bien été chargée, j'avais dit que le Belfort Trail (55km / 2700m D+) serait la dernière course...et puis, cela me trottait dans la tête tout de même...je tente une inscription 10 jours avant l'échéance mais trop tard...le site annonce SOLD-OUT...ben c'est pas grave...on le mettra sur le calendrier 2014 car à écouter les amis acolytes trailers, il en vaut le détour...et puis par chance, pour moi peut-être mais pas pour mon ami Gregory qui vient de se blesser au dos, je récupère son dossard le vendredi...est-ce raisonnable ou pas ?...je verrai bien et puis j'ai bien récupéré de Belfort donc pourquoi pas ?...et puis au pire, je me fixe comme objectif du PLAISIR et une belle dernière course de fin de saison afin de découvrir d'autres terrains de jeu et de partager ce dimanche avec toute la bande de trailers locaux...

M'y voilà...en compagnie de quelques adeptes de trail du WTL (Association de Laxou dans 54 dans laquelle je cours...d'ailleurs pour ceux qui sont dans les coins, n'hésitez pas à venir tester, voilà le lien <http://www.world-trailander.fr/...>)...nous sommes le 17 novembre 2013 et 333 fadas sont sur la ligne de départ afin d'affronter le parcours de 35km / 1100m D+ concocté par l'organisation...quelques bien beaux noms sont présents tels que Stéphane BROGNIART (14ème à l'UTMB 2013), Alexandre DAUM (22ème au championnat de France de Trail court 2013 à GAP), Mathieu MARTINEZ (avec de belles premières places sur des trails longs de renom dans l'est et une belle 4ème place à la 600M D en 2013), Benoit HENRY (11ème au marathon du blanc en 2013 et d'autres performances encore plus spectaculaires), Mickael VOIRPY (que de premières places cette année sur du trail court 20 à 30km) et j'en passe...tout cela pour dire qu'il y a du niveau...donc l'objectif sera de faire le meilleur en tirant du PLAISIR...

Le coup de pétard retentit...et on est vite mis dans le bain...les premiers partent à une vitesse, pour moi stratosphérique ☺..., et attaque la montée tambours battants...le rythme est donné...ça promet ☺...je ne me pose pas trop de question, je souhaite simplement prendre du plaisir et terminer avec « la banane »...je mets dans la seconde vague d'une dizaine de coureurs...un premier petit peloton c'est déjà bien détaché (environ 10 participants)...cette section de 5km est plutôt roulante mais agréable tout de même, les sentiers sont souples...je mets 21' et quelques secondes ainsi qu'une petite glissade, histoire de voir si les chaussures accroches ☺...j'enchaîne tranquillement même si les jambes ont du mal à dérouler, il faut dire, tout de même, que c'est partie sur les chapeaux de roues...j'ai pas trop l'habitude...mais bon, je sais qu'il me faut pas loin de 45' pour être chaud...je prend les rênes de notre petit groupe afin d'attaquer les belles bosses proposées...je vais très rapidement me retrouver seul même si Sébastien et Stéphane m'accompagnent sur quelques kilomètres...ce parcours me plaît pas mal, l'enchaînement entre « montées raides dans le pétu » et « descentes en singles techniques » sont de bien beaux terrains de jeux...c'est ludique...

Je passe au R1, ou Christophe, ami et camarade-responsable de colonies à l'étranger venu soutenir sa copine Karine, m'encourage et m'indique ma position (7-8ème, il me semble)...je suis plutôt bluffé...mais bon, il reste encore du chemin avant l'arche d'arrivée...une bonne vingtaine de KM...donc comme je dis souvent « Chi Va Piano Va Sano E Longo »...je me sens en forme et continue sur mon rythme...le parcours est vraiment TOP, j'aime ces sentiers souples ou se mélangent singletracks, descentes techniques en enfilades et montées droit dans le « pétu »...c'est bon ça...un vrai trail pour l'instant...

Je passe au R2, les jambes s'affolent, comme à son habitude, je prends le temps de me ravitailler en échangeant quelques petits mots avec les bénévoles, forts sympathiques d'ailleurs ☺..., et « rembraye » le pas afin d'attaquer une belle petite côte...que je monte en courant, surprenant d'ailleurs car jusque-là, je

n'ai jamais marché...je passe par des sites superbes...cette boucle me ramène au R2 servant de R3, Christophe est là, il m'annonce que le 6ème est pas au mieux et se situe à 30'' environ, je garde toujours ma cadence...je commence à cogiter sévère par rapport à ma place...est-ce que je vais pas sauter à un moment ?...mais bon pour l'instant, je gère bien...en plus, je m'alimente bien (banane au Ravito et pâtes de fruits avec pastilles de sucre dans mon porte gourde) et m'hydrate régulièrement (coca et thé au Ravito ainsi que ma boisson Sirop-Eau-Citron-Sel sur moi)...je crois que j'ai trouvé la solution à mes problèmes gastriques...à vérifier sur d'autres courses....

Après le R3, on remets le couvert avec un « tout beau tout droit dedans », qui me fait apercevoir le 6<sup>ème</sup>...c'est bon pour le moral même si jusque là, je n'ai pas eu de mal...je continue, gambade et crapahute aisément sur de beaux sentiers herbeux parsemés de racines et de belles petites flaques de boue...c'est bon...je m'amuse comme un gosse dans son parc ☺...je dépasse le 6ème et à quelques mètres aperçoit le 5ème...je suis surpris...en plus il s'agit de Benoit THIERY...cela veut dire que devant, il en reste 4... Mickael VOIRPY, Alexandre DAUM, Mathieu MARTINEZ et je pense qu'il doit y a voir Hervé MOUGEL...d'ailleurs oui, car nous le rattrapons assez rapidement avec Benoit THIERY...pas trop discutant d'ailleurs (si je peux me permettre...pourquoi ?...allez savoir...et je n'ai pas envie de rentrer dans le jugement...)...je profite de ma fraîcheur pour donner le rythme...je sens, à ce moment, que je peux jouer les trouble-fêtes...j'en ai encore sous la semelle...j'impose mon rythme de croisière...le parcours est toujours aussi ludique et technique...franchement, nous avons jusque-là (30km environ) pas couru sur de la route...c'est vraiment excellent...je sens que dans les côtes, je suis plus fort mais comme je suis dans l'entraide, je n'ose m'imposer réellement et encourage mon double...Benoit THIERY...(pensant que celui-ci aura l'esprit trail sur la fin avec un finish ensemble...et je me suis bien trompé finalement..), on dépose Mickael VOIRPY dans une belle montée en enfilade, qui n'est pas au mieux...je prends le temps de lui demander si tout va bien...il me dit qu'il est cuit mais qu'il finira au mental...je continue sur ma lancée avec dans mes baskets Benoit THIERY...nous voilà à l'intersection avec le Trail court, juste avant une belle montée...ou les participants sont à « la queue-leu-leu »...je me mets sur le côtés et pousse une dernière fois car la fin est toute proche...sur cette portion j'ai marché un peu...je suis au-dessus de la bosse et sens que Benoit est pas au mieux...je prends le temps de l'attendre...je le regretter à la fin...mais bon...je déboule sur la dernière section qui me fait prendre encore de beaux « petits coups culs »...et j'entends le speaker scander les noms des arrivants...le fin est proche...persuadé que Benoit est dans l'esprit trail je calme le jeu et compte terminer en roue libre...et bien je me suis bien trompé...il en profite pour mettre une « bonne pété » afin de terminer 3<sup>ème</sup> ...bref...

J'en termine à la 4<sup>ème</sup> place....avec une très grande satisfaction au regard du plateau de favoris...qui plus est en 2h50' à 2' de Mathieu MARTINEZ qui finira second et à 8' de Alexandre DAUM (premier)...et dans les chaussures de Benoit THIERY...une course très bien gérée, tant au niveau rythme qu'au niveau alimentation et hydratation...je termine ma saison de trail 2013 avec une belle note et un sentiment d'avoir passer un CAP cette année...franchement, je remercie tous mes acolytes trailers pour leurs conseils et leurs expériences partagées...j'aurai appris beaucoup grâce à vous ☺....je félicite aussi tous les finishers du 15km et 35km d'être arrivé au bout de ce parcours proposé par une sympathique organisation...

Je vous donne donc rendez-vous à toutes et à tous « fervents adeptes d'Outdoor » en 2014 et pourquoi pas pour un premier challenge venir affronter notre trail le THM <http://www.traildelamoselotte.fr/>....